Garmin Index™ Balança Inteligente

Manual do proprietário

Outubro de 2015 Impresso na China 190-01959-25_0A

Nº do modelo: N5; ATWINC1500-MR210PA

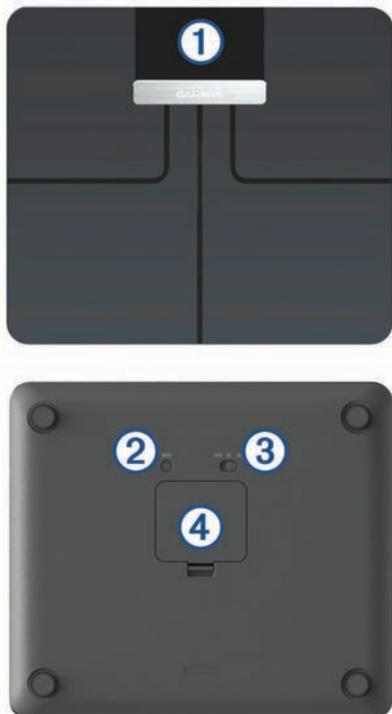
Sumário

Introdução

⚠ ATENÇÃO

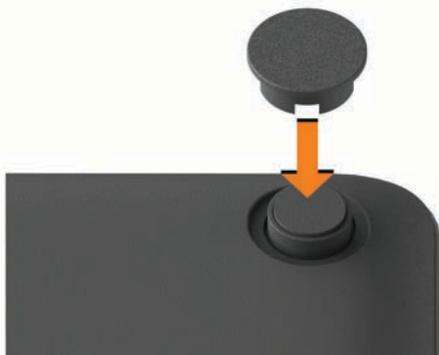
Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Este dispositivo passa corrente elétrica pelo corpo do usuário para realizar medições. Este dispositivo não deve ser usado por indivíduos com marca-passos ou outros dispositivos médicos internos. Se estiver grávida ou se achar que está grávida, consulte seu médico antes de utilizar este produto.

Visão geral do dispositivo

①	Tela de LCD
②	Tecla Reset
③	Troca de unidades de medida
④	Porta do compartimento da bateria

Instalando os suportes

Se você planeja usar o seu dispositivo em um chão com carpete, você deverá instalar os suportes incluídos. Os suportes não são necessários quando você usar o dispositivo em pisos.

Pressione um suporte em cada pé no dispositivo.

Instalando as pilhas

O dispositivo funciona com quatro pilhas AA.

1 Retire a tampa do compartimento da pilha.
2 Insira as quatro pilhas AA, observando as polaridades.

3 Recoloque a tampa do compartimento da pilha.

Após instalar as baterias, as luzes indicadoras da conexão sem fio se acendem no visor LCD e aparece para indicar que o dispositivo está pronto para ser configurado.

Definir as unidades de medida

Na parte de baixo da escala, deslize o botão para a unidade de medida preferencial.

Ícones de status

Os ícones são exibidos na tela LCD para indicar o status da conexão e para indicar qual métrica é mostrada na tela. O ícone intermitente da conexão sem fio indica que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sensor está conectado.

	Wi‑Fi® status do sinal
	Bluetooth® status do sinal da conexão sem fio
	ANT® status do sinal da conexão sem fio
	Índice de massa corporal
	Porcentagem de gordura corporal
	Percentagem de água
	Massa muscular
	Massa óssea
	Bateria fraca
?	Usuário convidado
	Modo de configuração
	Atualização do software em andamento
	Carregamento de dados em andamento

Configurando o dispositivo

Você deve configurar o dispositivo Garmin Index, usando o computador ou smartphone compatível antes de que seja possível utilizar todas as funcionalidades do dispositivo.

1 Acesse www.garminconnect.com/indexscale.
2 Selecione uma opção:
   - Selecione **Celular** para configurar o dispositivo utilizando o aplicativo Garmin Connect™ Mobile.
   - Selecione **WPS** para configurar o dispositivo utilizando um roteador compatível WPS.
   - Selecione **Computador** configurar o dispositivo usando do aplicativo Garmin Express™ no seu computador.

OBSERVAÇÃO: um acessório USB ANT Stick™ (não incluído) é necessário para configurar o dispositivo utilizando o aplicativo Garmin Express.

3 Siga as instruções na tela para configurar o dispositivo.

OBSERVAÇÃO: até que o processo de configuração seja concluído, o dispositivo terá funcionalidade limitada.

Adicionando usuários

Você pode convidar para até 15 usuários para usar o dispositivo Garmin Index utilizando sua conta Garmin Connect. Cada usuário convidado deve ter uma conta Garmin Connect.

Alterando usuários

O dispositivo faz distinção entre os usuários automaticamente com base em peso e frequência de uso. Quando você pisa no dispositivo, ele te pesa e exibe suas iniciais na tela. Se o dispositivo detecta um usuário semelhante, é possível alterar os usuários.

Toque no dispositivo para percorrer pelos usuários registrados na balança.

Alterando a conexão Wi-Fi

É possível colocar o dispositivo em modo de configuração e alterar sua conexão Wi-Fi a qualquer momento.

OBSERVAÇÃO: colocar o dispositivo em modo de configuração não exclui informações do usuário do dispositivo.

Na parte inferior da escala, pressione **RESET**.

As luzes indicadoras de conexão sem fio na tela LCD se acendem para indicar que o dispositivo está pronto para ser configurado (*Configurando o dispositivo*, página 1).

Leitura e gravação medidas

Cada vez que você pisa no dispositivo, ele calcula seu peso e outras medidas. O visor de LCD mostra as medidas calculadas automaticamente, e muda para a próxima medida em curtos intervalos de segundos.

1 Suba na balança.

DICA: para obter melhores resultados, posicione os pés na superfície do vidro da balança. Não toque na tela ou no logotipo Garmin®.

A balança pesa você e exibe suas iniciais e as medições automaticamente.

2 Toque no dispositivo para mover-se pelas medidas mais rapidamente.

Se você configurar seu dispositivo com uma conexão ativa Wi-Fi, as medidas são enviadas automaticamente para sua conta Garmin Connect.

Medidas

A balança inteligente Garmin Index usa impedância bioelétrica para calcular sua composição corporal. O dispositivo envia uma pequena quantidade de corrente elétrica (que você não sentirá) de um pé através seu corpo até o outro pé. O aparelho mede o sinal elétrico depois de passar por seu corpo para estimar aspectos de sua composição corporal.

Para melhor precisão, certifique-se de utilizar o dispositivo nas mesmas circunstâncias e, aproximadamente, no mesmo horário do dia cada vez que você usar o dispositivo. Atividades que temporariamente causam impacto no peso, na hidratação e na distribuição da água de seu corpo podem afetar a precisão das medições.

Garmin recomenda esperar duas horas antes de utilizar o dispositivo depois de comer, beber, fazer exercícios, tomar banho ou visitar uma sauna.

Índice de massa corporal (IMC): o índice de massa corporal é seu peso em quilogramas dividido por sua altura em metros quadrados. O IMC é frequentemente usado para estimar se uma pessoa está abaixo ou acima do peso.

Massa muscular: a massa muscular é a quantidade total de massa atribuída ao músculo. É medida em libras, quilogramas ou stones e libras.

Massa óssea: a massa óssea é a quantidade total de massa atribuída ao osso. É medida em libras, quilogramas ou stones e libras.

Porcentagem de gordura corporal: a porcentagem de gordura corporal é a porcentagem de massa total atribuída à gordura, incluindo gordura essencial e armazenamento de gordura corporal. A gordura corporal essencial é necessária para a saúde básica.

Porcentagem de água: a porcentagem de água é a porcentagem de massa total atribuída a fluidos. Esta medição pode ser usada para indicar seu nível de hidratação.

Informações sobre o dispositivo

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

Não use objetos afiados ou abrasivos para limpar o dispositivo.

Evite produtos químicos, abrasivos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Limpar o dispositivo

1 Limpe a superfície do dispositivo com um pano umedecido com solução de detergente neutro.

2 Seque o dispositivo.

Especificações

Carga máxima	181,4 kg (400 lb.)
Tipo de bateria	4 pilhas AA (alcalinas, NiMH, lítio ou pré-carregadas com NiMH) ***AVISO*** Você deve usar pilhas de 1,5 V neste dispositivo.
Duração da pilha	Até 9 mo.

Intervalo de temperatura de funcionamento	De 10° a 40°C (50° a 104°F)
Frequência/protocolo de rádio	Tecnologia Wi-Fi de 2,4 GHz 802.11 b/g/n Tecnologia sem fio ANT de 2.4 GHz Tecnologia inteligente sem fio Bluetooth de 2.4 GHz

Solução de problemas

Atualizações de software

O dispositivo recebe atualizações de software automaticamente quando ele estiver conectado usando a tecnologia Wi-Fi.

Obter mais informações

- Acesse www.garmin.com/intosports.
- Acesse www.garmin.com/learningcenter.
- Acesse http://buy.garmin.com, ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Dicas para dados irregulares de composição corporal

Se os dados da composição corporal estão irregulares ou não aparecem, tente estas dicas.

- Para melhores resultados, posicione os pés na superfície do vidro da balança. Não toque na tela ou no logotipo Garmin.
- Verifique se a superfície do dispositivo está seca antes de usar.
- Não use as meias ou sapatos.
- Utilize o dispositivo nas mesmas circunstâncias e, aproximadamente, no mesmo horário do dia cada vez que você usar o dispositivo.
- Garmin recomenda esperar duas horas antes de utilizar o dispositivo depois de comer, beber, fazer exercícios, tomar banho ou visitar uma sauna.

Meu dispositivo me reconhece como um convidado ou outro usuário

- Verifique suas iniciais e peso em sua conta Garmin Connect.
- Quando um nome de usuário é exibido na tela, toque na balança para ir para o próximo usuário.

  O dispositivo faz distinção entre os usuários com base no peso e na frequência de uso. Se outra pessoa com características semelhantes usa o dispositivo, é possível que o dispositivo selecione a pessoa errada.

Meu dispositivo não grava medidas

- Verifique se a bateria não está baixa.
- Verifique se concluiu o processo de configuração e se o dispositivo está conectado usando a tecnologia Wi-Fi.

Redefinindo para os padrões de fábrica

É possível redefinir todas as opções de seu dispositivo para os valores padrão de fábrica.

OBSERVAÇÃO: redefinir o dispositivo para os valores padrão de fábrica não exclui informações salvas em sua conta Garmin Connect.

Na parte de baixo da balança, pressione e mantenha **RESET** pressionado por cinco segundos.

Índice